

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Selbstunsichere Persönlichkeits- störung

www.ipp-bochum.de

www.kop-bochum.de

Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung

- Die selbstunsichere Persönlichkeitsstörung (SU) ist eine Nähe-Störung.
- Die SU wollen Kontakt und Nähe, trauen sich aber nicht, welche herzustellen.

→ ängstlich-vermeidende PD

Arten der SU

Man muss unterscheiden:

- Allgemeine SU:
 - Die Klienten weisen viele soziale Unsicherheiten und Befürchtungen auf.
 - Sich zu blamieren, peinlich aufzufallen.
 - Angst vor sozialer Abwertung, Ausgrenzung.
 - Schema: „Ich bin eine peinliche Person.“
 - Oft soziale Kompetenzdefizite.
- Abgrenzung zur sozialen Phobie diskutierbar.

Arten der SU

- Spezifische SU:
 - Massive negative Attraktivitätsschemata.
 - Spezielle Ängste, von IP zurückgewiesen zu werden, mit denen man intime Beziehung wünscht.
 - Katastrophisierungen
 - „Schüchternheit“
 - Keine generellen sozialen Ängste.
 - Meist kaum Kompetenzdefizite.
- Im Folgenden soll *spezifische SU* behandelt werden.

Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung: DSM-IV-Kriterien

- Person vermeidet berufliche Aktivitäten mit engen zwischenmenschlichen Kontakten.
- Hat Angst vor Kritik, Missbilligung oder Zurückweisung.
- Geht nur dann zwischenmenschliche Beziehungen ein, wenn sie sicher ist, akzeptiert zu werden.
- Geht nicht in enge Beziehungen, aus Angst, beschämt zu werden.
- Befürchtet in sozialen Situationen beschämt oder zurückgewiesen zu werden.
- Ist in zwischenmenschlichen Situationen gehemmt.
- Betrachtet sich als sozial unbeholfen, unattraktiv oder unterlegen.
- Sie vermeidet Risiken, sich zu blamieren.

Beziehungsmotive

- Anerkennung
 - Bedürfnis, positives Feedback zu bekommen
 - über eigene Attraktivität,
 - über gutes Aussehen,
 - darüber, männlich/weiblich zu sein.
 - Inhalte sind *anders* als bei NAR!
- Wichtigkeit

Selbst-Schemata

- Hoch generalisierte, (massiv) negative Attraktivitätsschemata:
 - Ich bin nicht attraktiv.
 - Ich sehe nicht gut aus.
 - Ich bin nicht männlich/weiblich genug.
 - Ich bin ein Langweiler.
 - Ich kann andere nicht beeindrucken.
 - Ich werde von relevanten IP abgelehnt.

Und:

- Ich bin abstoßend.
- Ich bin ekelerregend.

Selbst-Schemata

- Schemata haben oft sog. „*Implikationsstrukturen*“.
- Es sind Schema-Bereiche, die nicht leicht entdeckt oder geklärt werden können.
- Die Klienten wissen meist selbst nicht, dass sie diese aufweisen.

Selbst-Schemata

- Die impliziten Schema-Bereiche
 - sind wirksam in der Determinierung von Verarbeitung und Handlung,
 - führen zu impliziten Schlüssen,
 - können daher hoch relevant sein.
- Klärt und bearbeitet man solche Schema-Bereiche nicht, löst man das Problem nicht.

Selbst-Schemata

Die Selbst-Schemata von SU enthalten viele relevante implizite Annahmen, z.B.:

- Attraktivität → körperliche Attraktivität/Aussehen
- Andere Faktoren spielen keine Rolle.
- Gegen mangelnde Attraktivität kann man nichts tun.
- Es gibt absolute Standards, die erfüllt man oder eben nicht.

Beziehungsschemata

- Beziehungsschemata beziehen sich auf persönlich relevante Beziehungen, in denen es um die Anbahnung oder die Realisation von intimen Kontakten geht!
- In solchen Beziehungen
 - wird man hochgradig kritisch bewertet!
 - Wird man abgewertet!
 - Werden alle negativen Eigenschaften sofort gesehen.
 - Spielen potentielle positive Eigenschaften keine Rolle.

Beziehungsschemata

Weiterhin:

- In solchen Beziehungen kann man sich massiv blamieren.
- Man wird abgelehnt.
- Und die Ablehnung ist mit (massiver) Abwertung verbunden.

Normative Schemata

Deutliche Vermeidungsschemata:

- Vermeide Ablehnung und Abwertung!
- Blamiere Dich nicht!
- Falle möglichst nicht auf!
- Stehe nie im Mittelpunkt!
- Gib wenig von Dir preis!
- Werde nur initiativ, wenn Du sicher bist, dass Du akzeptiert wirst!

Folge den Schemata

- Die Normen führen in den relevanten Situationen zu hoher Angst und massiver Vermeidung.
- Zu
 - dem Versuch, nicht aufzufallen,
 - „Farbe des Hintergrundes“
 - Vermeidung von Sozialkontakten,
 - Angst vor Initiative,
 - warten auf soziale Signale, die eindeutig Akzeptierung ausdrücken (die es aber praktisch nie gibt).

Folge den Schemata

- Selbsterfüllende Prophezeiungen
 - Werde nicht initiativ!
 - Falle nicht auf!
 - Bekomme kein positives Feedback!
 - Attribution: Das liegt an mangelnder Attraktivität.
- Schema-Bestätigung
- Schema-Verstärkung

Folge den Schemata

- Annahme, bei Dates auf dem Prüfstand zu stehen.
- Etwas Besonderes bieten zu müssen.
- Völlig Verantwortung für den Prozess zu haben.

→ massiver Stress

→ Wahrscheinlichkeit von Scheitern

→ Selbsterfüllende Prophezeiung

Regel-Schemata

- Regel-Schemata bilden sich kaum.
- Es bilden sich eher „Hoffnungen“ als „Erwartungen“.

Manipulation

- Die manipulative Tendenz ist eher gering.
- „Dornröschen-Spiel“

Besonderheiten

- Sehr starkes Bedürfnis nach Nähe und Beziehungen.
- Erkenntnis, sich selbst im Wege zu stehen.
- Daher geringe Ich-Syntonie.
- Wenig Manipulation.
- Daher nur schwache Ausprägung einer Persönlichkeits-*Störung*.

Besonderheiten

- Person mit spezifischer SU kann in anderen sozialen Bereichen gut funktionieren.
- Freunde, Arbeitskollegen usw. ok.
- Kann über hohe soziale Kompetenzen verfügen: Konferenzen leiten, Feedback geben usw.
- Komorbidität mit NAR

Therapie

- Beziehungsaufnahme in Therapie vergleichsweise einfach.
- Starke externale Perspektive.
- Schema-Bearbeitung sehr schwierig.
- Transfer schwierig.

Beziehungsgestaltung

- SU-Klienten ist Problem oft peinlich.
- Daher hohe allgemeine Beziehungsgestaltung.
- Stark normalisieren.
- Ressourcen betonen!
- Motivation unterstellen

Beziehungsgestaltung

- Sehr ernst nehmen!
- Den Klienten viel Aufmerksamkeit geben!
- Aber:
 - Nie persönliches Feedback zu Aussehen oder Attraktivität geben!
 - Kann schnell von Klient als persönliches Feedback verstanden werden.
 - Erhöht Wahrscheinlichkeit von Beziehungsangebot!

Beziehungsaufbau

- Klient: „Wie finden Sie mich? Finden Sie mich attraktiv?“
- Therapeut: „Ich habe keine persönliche Beziehung zu Ihnen. Und ich werde auch keine zu Ihnen haben. Daher ist es nicht relevant, wie ich Sie finde. Ich arbeite gerne mit Ihnen als Klient. Und möchte Ihnen helfen, das Problem zu verstehen und zu lösen.“
- Schon früh vertiefende Marker setzen.
- Schemata explizieren.

Beziehungsangebot

- Klienten mit SU fassen Beziehungsgestaltung des Therapeuten oft als persönlich positives Feedback auf.
- Dadurch trauen sie sich, Therapeuten ein Beziehungsangebot zu machen.
- Das ist manchmal offen, häufig verdeckt:
 - „Ich habe von Ihnen geträumt.“
 - „Ich fühle mich bei Ihnen sehr wohl.“

Beziehungsangebot

Umgang:

- Alarm: Es muss geklärt werden.
- Klärung: Es muss geklärt werden, ob es ein Beziehungsangebot gibt und wie es aussieht. Empathisch, vorsichtig, straight explizieren.
- Therapeut: zugewandt bleiben, souverän
- Explizierung: klar formulieren
- Bedanken

Beziehungsangebot

Umgang:

- Klares Statement: Ich bin nicht in Sie verliebt. Das wird sich auch nicht ändern. Ich werde keine Beziehung mit Ihnen eingehen.
- Therapeut-Angebot: Ich möchte mit Ihnen weiter Therapie machen.
- Weiteres Vorgehen: Wie will Klient damit umgehen? Klären? Pause?
- Therapeut sollte mit einem „wieder auftauchen“ rechnen.
- Gibt sich meist nach 2-3 Stunden.

Änderungsmotivation

- Motivation unterstellen
- Kosten salient machen
- Ressourcen aktivieren
- Zutrauen zum Klienten signalisieren

Klärung

- Attraktivitätsschemata genau klären
- Auch Beziehungsschemata und Normen klären.
- Auf Implikationsstrukturen achten!
 - Ist noch etwas unklar?
 - Leitet sich Handeln nicht aus Schemata her?
 - Gibt es verdeckte Schema-Annahmen?
- Therapeut versucht zu explizieren.
- Therapeut stellt Verbindung zwischen Schemata, Interpretationen und Handeln her.
- Therapeut expliziert selbsterfüllende Prophezeiungen.

Bearbeitung

- Bearbeitung der Schemata im EPR
- Vorsicht:
 - Klienten verfügen kaum über positive Beziehungserfahrungen.
 - „Prüfen an Erfahrungen und Wissensbeständen“ kaum möglich.
- Strategie 2: Klient soll erkennen,
 - dass Schemata Unsinn sind,
 - hinterfragt werden müssen,
 - was Schemata tun,
 - wie Schemata Realität verzerren.

Bearbeitung

- Besonders auf Implikationsstrukturen achten!
- Explizit machen und Bearbeiten.
- Alternative Annahmen, z.B.:
 - Es gibt viele Attraktivitätsfaktoren,
 - die man entwickeln kann,
 - es gibt zwar Standards, die sind jedoch in konkreten Beziehungen wenig relevant,
 - Attraktivität beurteilt der Betrachter,
 - der Klient hat nicht alle Verantwortung.

Bearbeitung

- Emotionales EPR bedeutsam.
- Den Klienten „gegen Schemata aufhetzen“.
- Klient soll das auch zwischen den Sitzungen tun.

Transfer

- Sobald Schemata bearbeitet sind
- und es keine Defizite gibt,
- soll der Klient einen Transfer machen.
- Hausaufgaben geben:
 - Wann soll der Klient
 - was machen?
 - Wo?
 - Mit wem?
- Möglichst genau festlegen.

Transfer

- Hausaufgaben müssen immer besprochen werden.
- Hat ein Klient die Hausaufgabe gemacht?
 - Nein: Was hat ihn gehindert?
 - Ja: Was hat er genau gemacht?
 - Negativ: Neuer Anlauf!
 - Positiv: Wie hat es geklappt?
 - Negativ: Analyse und neuer Anlauf!
 - Positiv: Auswertung

Transfer

- Beim Transfer tritt häufig ein Motivationsproblem auf.
- Beispiel: Disko
- Motivationales EPR